



患者指南

你的口腔， 一个**早期警报**

牙齿和牙龈能显示全身疾病的最早迹象
— 往往在你感到不适之前。

● 牙龈出血

● 口干

● 酸蚀

● 舌头疼痛

● 愈合缓慢

你的口腔映照你的健康

口腔血供丰富、内膜薄且变化快，因此常最先显示**全身问题的最早迹象**。定期为你检查的牙医能及早察觉变化 — 并把你转给合适的医生。



牙龈出血或肿胀

糖尿病、血液疾病、维生素缺乏



持续口干

糖尿病、干燥综合症、药物



牙釉质变薄

胃酸反流、进食障碍



舌头疼痛或光滑

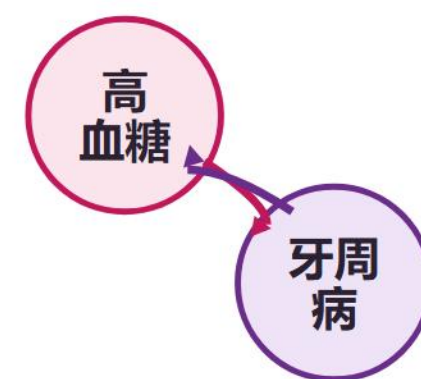
缺乏维生素 B12、铁或叶酸

重点： 这些单独都不能证明有病 — 但值得检查。看牙可能是及早发现问题的第一步。

糖尿病显现在你的牙龈

高血糖助长牙龈感染并延缓愈合 — 发炎的牙龈又反过来推高血糖。反复发作的牙周病可能是一个早期线索，提示**尚未确诊或控制不佳的糖尿病**。

- **口腔中的迹象**
- 牙周病**严重或反复发作**
- 持续口干
- 口腔念珠菌感染（白斑）
- 伤口愈合慢；牙齿松动
- 口臭久久不散



彼此互相加重

好消息：治疗牙周病有助稳定血糖 — 控制糖尿病也助牙龈愈合。若你有糖尿病请告诉牙医。

当牙龈出血意味着更多

多数牙龈出血只是普通牙龈炎 — 牙菌斑，清洁改善即好转。但如果出血量大、自发，或伴随容易瘀青可能是一种血液疾病（如白血病）的早期征象。有时口腔是它最先显现的地方。

● 通常只是牙龈炎

- 只在刷牙/用牙线时出血
- 牙龈边缘发红
- 改善清洁改善后数天内

尽快看医生

- 自发出血，无需刷牙
- 牙龈肿胀增生盖过牙齿
- 细小红/紫斑点（瘀点）
- 容易瘀青、疲倦、反复感染



别只是更用力刷牙。出血在 1-2 周内不消退，或伴瘀青和疲倦，需要验血 — 不只是洗牙。

你尝不出的酸蚀

沿食道涌的胃酸 — 来自**反流 (GERD)**或反复**呕吐** — 会从牙齿的**内侧和咬合面**溶解牙釉质。这是牙医能识别的模式，常在反流被确诊之前。

● 牙医看到的

- 光滑、发亮、**变薄的**牙釉质
- 磨损在**上前牙的内侧**
- 后牙出现凹陷、敏感
- 釉质变薄后颜色偏黄

常见成因

- 胃酸反流 / 烧心 (GERD)
- 反复呕吐 (进食障碍)
- 频繁饮用碳酸或酸性饮料

小贴士：反酸或呕吐后别立刻刷牙 — 先用清水漱口，稍后再刷。

为何重要：识别这种磨损模式可揭示隐匿的反流 — 治好成因能同时保护牙齿和食道。

舌头疼痛与口干

缺什么也会显现。维生素不足会改变**舌头和嘴唇**，唾液太少则让蛀牙迅速发展。

维生素 C (坏血病)

肿胀、**出血的牙龈**并愈合缓慢 — 源于极少吃新鲜果蔬。

B12 / 铁 / 叶酸

一条**疼痛、光滑、发红的舌头**（舌炎）、口腔溃疡，以及**嘴角开裂**。

口干

源于**干燥综合症**、多种药物，或放疗后 — 唾液保护牙齿，缺了蛀牙就加快。

为何重要

这些通常**可逆转** — 正确饮食、补充剂或唾液护理能修复口腔与成因。

口干自我护理：常小口喝水、嚼无糖口香糖、避免含酒精漱口水，并咨询唾液替代品。

该采取**行动**的迹象

多数口腔变化无害，一两周内消退。少数需及时处理 — 而一个问题就能预防严重的颌骨问题。

去检查

- 溃疡或疮口**2 周仍未愈合**
- 不消退的肿块、红斑或白斑
- 麻木，或无故松动的牙齿

这些可能是口腔癌的早期征象 — 及早检查能救命。

告诉你的牙医

- 强骨药物（用于骨质疏松）
- 在拔除上牙或下牙之前
- 开始新药后牙龈增生

某些骨科药物会增加拔牙后颌骨愈合出问题的风险。

你口腔里的变化 久久不消？

一次快速检查能让你安心 — 或及早发现问题并指向正确的处理。

 wa.me/601111896237